

DIGITAL TRIVSEL



Forstå effekten av skjermtid

For mye skjermtid kan føre til belastning på øynene, søvnforstyrrelser og økt angst. Å være klar over disse effektene hjelper oss med å ta informerte valg om bruk av skjerm.

Sette grenser

Lag en timeplan for bruk av digitale enheter og hold deg til den. Dette bidrar til å forhindre digital overbelastning og sikrer en bedre balanse mellom arbeid og privatliv for både lærere og elever.



Oppmuntre ekte engasjement

- Fremme selvrefleksjon over eget teknologibruk.
- Oppmuntre til pauser og offline-aktiviteter for å lade opp.
- Mindfulness fremmer et sunnere forhold til teknologi og støtter mentalt velvære.

Fremme åpne samtaler

- Skap et trygt rom for samtaler om digitale vaner og utfordringer.
- Oppmuntre ungdommer til å dele sine erfaringer og strategier, og fremme et støttende fellesskap med fokus på velvære.



For flere opplærings ressurser, besøk
digi-aware-elearninghub.com/nb/